

MÁSCARAS CONTRA O CORONAVÍRUS: O QUE DEVEMOS SABER PARA NOS PROTEGER?

Orientações para porteiros

A OMS (2020) recomenda que, para evitar a rápida disseminação do novo coronavírus, as pessoas pratiquem o isolamento social, tomem cuidado ao tossir, higienizem as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool 70% e evitem levar as mãos ao rosto.

Além disso, usar máscaras sempre que for necessário sair de casa.

Para os setores econômicos que não param as atividades, o uso de máscaras é essencial e essa cartilha traz recomendações para tornar o uso ainda mais efetivo.



COMO USAR A MÁSCARA ADEQUADAMENTE

- Lave as mãos antes de colocá-la e depois de tirá-la;
- Coloque e retire a máscara segurando pelos elásticos;
- Cubra o nariz e o queixo sem deixar folgas nas laterais, mas sem esticar o tecido da máscara;
- Jamais deixe a máscara descansar no queixo, nariz, cabeça ou pescoço.

QUAL MÁSCARA USAR?

- **Máscara cirúrgica:** pode ser obtida em farmácias e são descartáveis;
- **Máscara de tecido:** deve ter duas camadas de pano e ser lavada após o uso, sendo deixada de molho em água com sabão, ou com água sanitária, por pelo menos 30 minutos.

POR QUE USAR MÁSCARA?

- As partículas virais ficam em suspensão no ar e você pode se contaminar mesmo que o doente não esteja mais presente no local;
- A máscara evita que a transmissão do vírus alcance muitas pessoas.

LEMBRE-SE!

- A máscara é de uso **individual**;
- O uso da máscara torna ainda mais importante a **higienização frequente das mãos**;
- O descarte das máscaras deve ser feito em sacolas plásticas ou garrafas PET;
- A máscara não exclui a importância de manter **distância de pelo menos 1 metro** de outras pessoas.

DURANTE SUA ROTINA DE TRABALHO

- Mantenha desinfetados: o ambiente de trabalho, superfícies e equipamentos (como telefone, teclado etc);
 - Manter o seu ambiente de trabalho ventilado;
- Use sempre máscara, atentando-se para as recomendações de uso, ou seja, use sobre o rosto e não a retire para se comunicar;
 - Evite conversar com os moradores;
- Comunique-se por interfone ou outros meios que não exijam aproximação física.
 - Mantenha distanciamento das pessoas que vão se aproximar da portaria, utilizando, se possível, delimitadores para evitar a aproximação.
- Higienize as mãos com água e sabão ou álcool em gel (concentração 70%) nas mãos antes e após contato com produtos e materiais.
 - Evite tocar nos olhos, boca e nariz com as mãos.

POR QUE ADOPTAR ESSAS ATITUDES?

- Para evitar a contaminação pelo vírus
- Para evitar que a doença continue causando mortes

**PARA MAIS
INFORMAÇÕES**

Acesse a cartilha do PET Interprofissional para profissionais: *inserir website*